

Principes de base de la santé

Cours nº 101

Dans ce cours sur les principes de base de la santé nous offrons une explication logique des règles qui régissent la santé humaine. On y expose l'ensemble des règles qui permettent de conserver, d'améliorer ou de retrouver la santé. Celles-ci reposent sur des données dont l'efficacité peut facilement être démontrée. L'expérience au quotidien témoigne éloquemment de la justesse des principes de base qui sous-tendent notre approche.

La condition normale

Nous reconnaissons d'abord le grand principe fondamental suivant: la santé est la condition normale des êtres vivants. Nous sommes faits pour vivre en santé. Celle-ci est le résultat du fonctionnement correct de tous nos organes. Il est aussi naturel pour l'homme et tous les êtres vivants de jouir de la santé, qu'il est naturel que le soleil se lève chaque matin et se couche chaque soir.

La santé repose sur deux nécessités fondamentales : assurer à chaque cellule de notre organisme une nutrition adéquate et une élimination suffisante. Lorsqu'un être vivant parvient à fournir à son organisme ces deux conditions de base, il connaît une santé florissante.

Chez l'être humain, ces deux grandes nécessités sont assurées par l'application correcte d'un certain nombre de facteurs de santé. Ces facteurs sont, entre autres l'air, l'eau, l'ensoleillement, l'alimentation, l'exercice physique, le repos, l'hygiène et l'équilibre émotionnel. Lorsqu'un individu applique convenablement l'ensemble de ces facteurs, il en récolte immanquablement la santé.

Selon l'approche HYGIONOMISTE®, marque de commerce détenue par l'*Institut de formation naturopathique*, la santé répond à des lois bien précises. Elle n'est pas le résultat du hasard ou d'une force extérieure qui nous échappe. Elle se bâtit à partir d'un mode de vie conforme aux lois qui assurent le maintint de la vie. C'est principalement notre façon de vivre qui justifie l'état de notre santé.

L'importance de l'hérédité

~~R~~épondons tout de suite à une question courante : comment se fait-il que certaines personnes vivent d'une façon très désordonnée et jouissent quand même d'une assez bonne santé ? En effet, nous rencontrons parfois des individus qui s'alimentent mal, font peu d'activité physique, s'adonnent à différents abus et, pourtant, ne semblent pas

tomber malades. Ce phénomène s'explique par l'hérédité. S'il est vrai que l'application correcte des facteurs naturels de santé justifie notre degré de santé, notre bagage génétique demeure un élément déterminant. Nous parlons ici de la qualité de notre bagage héréditaire, c'est-à-dire la vitalité de base dont nous disposons à la naissance et la qualité des organes qui nous sont légués.

C'est un fait bien évident que nous naissons tous dans des conditions physiques différentes les uns des autres. Certains sont plus forts physiquement, d'autres plus faibles. Certains naissent en bonne santé, d'autres encore naissent avec des organes moins efficients. Il en va ainsi pour chacun de nous : nous sommes d'abord ce que nos parents nous ont légué sur le plan de la vitalité et de la qualité de nos organes.

Compte tenu de cet héritage de base, notre santé dépend ensuite essentiellement de notre façon de vivre, c'est-à-dire de l'utilisation que nous faisons des facteurs et agents naturels de santé.

Il va sans dire que chez deux individus donnés, l'un étant doté d'une forte vitalité et d'organes exempts de faiblesses héréditaires, alors que l'autre étant héréditairement plus hypothéqué, les différences dans le mode de vie peuvent sembler déroutantes pour un même résultat. Le premier, malgré tous les accrocs qu'il fait aux principes d'une vie saine, pourra jouir d'une santé relativement bonne, du moins durant sa jeunesse, alors que le second connaîtra probablement une santé assez précaire qu'il devra préserver et renforcer tout au long de son existence en se conformant à de bonnes habitudes de vie. Chose certaine, cependant, c'est que l'individu doté d'une bonne hérédité peut améliorer considérablement son état de santé en faisant une meilleure application des facteurs naturels de santé. De la même façon, l'individu dont l'hérédité laisse à désirer connaîtra moins de troubles de santé sérieux s'il applique l'ensemble des règles d'une vie saine. Dans un cas comme dans l'autre, un mode de vie équilibré est toujours salutaire.

Il ne faut jamais évaluer uniquement les individus en fonction de la qualité de leur mode de vie. Nous possédons tous un bagage héréditaire qui compte pour beaucoup dans l'édification de notre santé. Mais s'il n'est pas possible de faire des comparaisons entre divers individus, nous pouvons cependant être certains que la santé d'une personne s'améliore toujours en fonction des efforts qu'elle fait pour se conformer à des règles de vie saine. Les milliers de personnes qui ont expérimenté ce principe peuvent en témoigner.

Cette question de l'hérédité doit nous inciter à nous méfier des conclusions trop hâtives. Dans le domaine de la santé, il est souvent très difficile de réaliser des recherches qui soient non biaisées. Trop de facteurs demeurent insaisissables pour que nous puissions conclure d'une façon certaine.

La recherche en matière de santé

Le domaine de la santé n'est pas celui des sciences pures, C'est une chose de dire, après l'avoir vérifié expérimentalement, que l'eau bout à 212 degrés F., et c'en est une autre d'affirmer que telle ou telle mesure favorise la santé. Toute recherche valable dans ce domaine implique un contrôle rigoureux d'un ensemble de variables. Ainsi faudrait-il s'assurer que les individus sur lesquels on fait de la recherche présentent au départ les mêmes conditions. Cela est fort improbable. En plus de l'hérédité, plusieurs facteur externes, sociaux-économiques et environnementaux peuvent aussi interférer.

Dès lors, comment peut-on être assurés de la validité des résultats obtenus ? Beaucoup de facteurs, plus ou moins impondérables, influencent les données observées. Ceci rend très difficile la recherche scientifique en matière de santé.

Détermination des règles de vie saine

Pour déterminer si une mesure quelconque est salutaire à la santé, il faut procéder par observation sur un grand nombre d'individus. On peut ensuite tirer des conclusions générales.

C'est ainsi que procède l'approche HYGIONOMISTE® pour élaborer les principes d'un mode de vie sain. Partant des connaissances actuelles en physiologie humaine, des théories sont émises. On essaie ensuite de les vérifier par une longue observation. C'est cette observation patiente qui nous a permis d'édicter un ensemble de règles qui nous semblent conformes aux lois de la vie. Ces règles sont celles sur lesquelles nos cours sont basés. En voici quelques exemples :

1- Respirer de l'air pur ; éviter la pollution des grands centres urbains dans toute la mesure du possible ; ne pas fumer, bien entendu.

2- Boire de l'eau pure, c'est-à-dire exempte de toute substance indésirable ou toxique, et qui n'est pas trop fortement minéralisée. L'eau du robinet ne rencontre pas ces critères.

3- Prendre suffisamment de soleil chaque fois qu'il est possible de le faire. Éviter, cependant, toute brûlure de la peau, même très légère.

4- Ne consommer que des aliments sains, idéalement issus de la culture biologique. Éviter les aliments qui contiennent des substances chimiques indésirables. Éviter aussi les abus alimentaires.

5- Faire suffisamment d'exercice physique, tout spécialement des exercices d'endurance organique.

6- Se reposer adéquatement en se réservant de bonnes périodes de sommeil et de relaxation.

7- Assurer à son corps des soins réguliers de propreté externe.

8- Entretenir dans son esprit des pensées positives et maintenir une attitude confiante et enthousiaste face à la vie.

Lorsque toutes les règles de vie saine sont appliquées correctement, la santé ne peut que s'améliorer. Si elles ne le sont pas, c'est la maladie qui en découle. En fait, la maladie est le résultat de nos manquements aux lois de la vie et de la santé humaine.

Le sens véritable de la maladie

La maladie n'a rien du mystérieux, Nous ne la considérons pas comme étant une entité en elle-même. La maladie est un état. C'est l'état d'une personne dont l'organisme est en difficulté, suite à diverses situations qui l'empêchent de manifester la santé. La maladie déclenche en fait une tentative de rétablissement ou de guérison.

Cette tentative n'est pas toujours fructueuse. Souvent la correction qui s'impose ne se réalise que partiellement. Souvent, aussi, les efforts guérisseurs de l'organisme ne parviennent pas à surmonter les conditions adverses. La maladie persiste alors et le malade dégénère de plus en plus.

On peut généralement stopper cette dégénérescence avant qu'elle ne devienne irréversible et nous entraîne vers une mort prématurée. On y parvient en procédant à une sérieuse correction des mauvaises habitudes de vie de la personne en cause. Il s'agit d'enseigner à cette dernière l'ensemble des règles de vie saine, tout en les adaptant bien sûr à sa condition. Il faudra également soutenir le patient afin qu'il soit en mesure de mettre ces règles en pratique.

Les maladies de carences

La maladie peut, entre autres, être le résultat de carences nutritionnelles. L'organisme a des besoins nutritionnels précis. Il lui faut des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, etc. Toutes ces substances, l'individu les trouve principalement dans les aliments qu'il consomme. Si ces aliments ne renferment pas, dans les proportions voulues, l'ensemble des substances nutritionnelles essentielles, la maladie surviendra.

Il faut porter une attention toute particulière à ce type de maladies résultant de carences nutritionnelles. De nos jours, les gens sont très souvent carencés. Il convient d'abord de déceler ces carences, puis de les combler en tenant compte des capacités assimilatrices de l'organisme. Il faut donc étudier à fond les divers signes qui caractérisent ces carences, Il faut acquérir de bonnes connaissances sur les propriétés nutritives des aliments et des suppléments alimentaires, si l'on veut traiter efficacement ce type de maladies.

Les maladies d'intoxication

Si les maladies par carences sont fréquentes, les maladies par intoxication demeurent cependant les plus nombreuses. L'organisme est souvent encombré de substances toxiques qui gênent ses tissus et, du même coup, le bon fonctionnement de ses organes. Ce sont ces maladies par intoxication qui entraînent à la longue la dégénérescence de l'organisme. Voyons comment ces maladies s'installent et comment il est possible d'y remédier.

La physiologie nous apprend que chaque organe de notre corps fonctionne grâce à une sorte de "courant électrique" que nous appellerons simplement ici l'énergie nerveuse. Le travail de l'estomac, du foie, des reins, des muscles, etc., en quelques mots toutes les actions physiologiques qui s'accomplissent en nous, se réalisent à partir de ce "catalyseur" particulier qu'est l'énergie nerveuse.

L'individu en bonne santé dispose de bonnes réserves d'énergie nerveuse. Tous ses organes sont parfaitement bien innervés, c'est-à-dire qu'ils reçoivent des quantités suffisantes d'énergie nerveuse pour remplir leur rôle adéquatement.

L'expression *énergie nerveuse* fait référence à la force vitale ou à l'énergie vitale d'un individu. Elle représente la somme des forces d'action qu'un organisme vivant est en mesure de déployer pour activer les processus responsables d'entretenir et rétablir son ordre biologique et ainsi maintenir la vie.

Grâce à l'action des mitochondries cellulaires, l'organisme récupère et refait ses réserves énergétiques au cours du repos. Normalement, lorsque nous nous reposons suffisamment et que nos dépenses énergétiques ne sont pas exagérées, nos réserves d'énergie nerveuse demeurent suffisantes. Par contre, si notre activité est trop considérable, ces réserves peuvent diminuer. Les quantités disponibles d'énergie nerveuse deviennent alors moins considérables. Nous nous trouvons du même coup dans un état caractérisé par un manque d'énergie nerveuse.

Puisque chacune des fonctions de l'organisme ne peut s'accomplir sans énergie nerveuse, il s'ensuit que certaines fonctions sont perturbées. Ainsi l'individu se sent moins fort, digère moins bien, peut être constipé, etc.

Ce ralentissement des diverses fonctions de l'organisme affecte également nos organes d'élimination et provoque l'intoxication. Nous savons que le foie, entre autres fonctions, a pour rôle de neutraliser bon nombre de toxines présentes dans l'organisme. Nous savons aussi que les reins débarrassent le sang de ses déchets. Si ces deux organes en particulier ne reçoivent plus la quantité suffisante d'énergie nerveuse pour bien remplir leurs fonctions, il va de soi que l'élimination ne se fera pas correctement. Nous assisterons donc à une rétention anormalement élevée de toxines dans l'organisme. Cette rétention que nous appelons « toxémie » constitue l'un des facteurs déterminants de la maladie.

Le manque d'énergie nerveuse

Voyons tout de suite quelles peuvent être les causes de ce manque d'énergie. Déjà nous savons que le repos est nécessaire pour refaire nos réserves d'énergie nerveuse. C'est donc là un premier point qu'il nous faut appliquer si nous ne voulons pas manquer d'énergie nerveuse.

Le repos n'est pas uniquement d'ordre physique. Il implique plusieurs aspects. Il est notamment aussi d'ordre physiologique. S'il convient de nous reposer après avoir produit un effort physique quelconque, nous devons aussi nous reposer physiologiquement. Ainsi, nous devons accorder régulièrement du repos à notre système digestif, à notre système nerveux, à notre système de reproduction, etc. Toutes les formes de repos sont donc nécessaires. La vie doit être une suite d'activités et d'inactivités, A chaque fois qu'une dépense énergétique est produite, une récupération adéquate doit suivre.

On voit facilement maintenant quelles peuvent être les causes de la diminution de l'énergie nerveuse. Trop manger, trop boire, manquer trop longtemps de sommeil, trop travailler, etc. sont autant de causes de déperdition des forces nerveuses. Si l'on ajoute à cela l'ensemble des toxicomanies auxquelles bien des gens s'adonnent (tabac, alcool, café, drogues récréatives, médicaments de synthèse, etc.) et qui constituent une source considérable de dépense énergétique, on comprend aisément comment un mode de vie malsain conduit directement à la maladie. Les toxines s'accumulent dans le corps plus rapidement qu'il n'est en mesure de les évacuer.

Les dépenses énergétiques

Il existe, en réalité, deux façons de dépenser de l'énergie. La première est saine et normale ; la seconde est néfaste et conduit à la maladie. Nous voulons parler ici des dépenses compensées et des dépenses non-compensées.

Une dépense compensée est celle qui, tout en impliquant une perte d'énergie nerveuse, nous permet d'en récupérer davantage. Ainsi, par exemple, le fait de consommer de bons aliments constitue une dépense compensée. Certes, l'élaboration de ces aliments (digestion, absorption, assimilation, élimination) se réalise d'abord par une dépense d'énergie. Rappelons-nous que toutes les fonctions de notre corps s'accomplissent grâce à l'énergie nerveuse. Mais dans le cas d'une dépense énergétique compensée, l'organisme, au bout du chemin, y trouve son compte. Cette dépense, dans l'exemple qui nous occupe, assure la nutrition de nos cellules. Celles-ci pourront alors nous fournir plus d'énergie qu'il a fallu en dépenser pour réaliser ce phénomène nutritif. Nous réalisons ainsi un profit énergétique, d'où l'expression « dépense compensée ».

Il en va tout autrement pour la dépense non-compensée. Le fait de fumer en est un exemple. Le fumeur introduit dans son organisme, par la voie de ses poumons, plusieurs substances toxiques qui ne lui rapportent rien de valable. Il impose à son organisme un travail de neutralisation de poisons tout à fait superflu. C'est de l'énergie dépensée en pure perte.

Toutes les formes d'abus dans les gestes normaux de la vie (trop manger, trop boire, trop prendre de soleil, trop travailler, etc.), de même que le fait de s'adonner aux diverses toxicomanies, entraînent une dépense injustifiée d'énergie nerveuse. Tant et aussi longtemps que le mode de vie d'un être humain n'est pas conforme aux règles de vie saine, sa santé s'en trouve altérée et une partie de son énergie est dépensée inutilement.

Le taux de toxémie

Tel que souligné précédemment, il y a rétention anormale de toxines dans l'organisme lorsque les organes d'élimination ne reçoivent plus suffisamment d'énergie nerveuse pour bien fonctionner. Rien ne se produit normalement dans un organisme qui présente un tel manque : tout se fait au ralenti. On assiste alors à une élévation du taux de toxémie dans l'organisme.

Devant cette situation, l'organisme se doit de réagir. En effet, une augmentation dans la rétention des toxines représente un danger évident. L'organisme va donc tenter de réduire le taux de toxémie à un degré plus normal. Il déclenchera donc un effort de purification de ses tissus intoxiqués (c'est-à-dire touchés par une trop grande rétention de toxines). Cet effort est déployé dans le but d'abaisser le taux de toxémie à un niveau plus acceptable.

La maladie aiguë

Au début, et c'est la caractéristique des enfants et des adultes possédant une bonne vitalité, la maladie se manifeste brusquement. Le corps déploie alors un effort plus ou moins intense pour se débarrasser des toxines qui l'encombrent. Souvent la fièvre sera présente, C'est le signe qu'un travail marqué de nettoyage des tissus se poursuit. La fièvre est produite par les mêmes processus qui assurent la température normale du corps. Elle traduit un effort considérable des organes d'élimination.

Cet effort vigoureux d'élimination représente la maladie aiguë. C'est un effort qui vise à purifier l'organisme. C'est une crise de santé !

Son traitement

Comment dès lors se comporter face à cette crise ? Celui qui en comprend le sens véritable, ne combattra pas les symptômes de la maladie aiguë. N'est-il pas anormal de s'opposer à un effort purificateur de l'organisme ? Ne faut-il pas plutôt favoriser cet effort, lui permettre de s'accomplir jusqu'au bout ? C'est une grave erreur que de tenter, par exemple, de stopper une fièvre. À cet effet, le recours aux médicaments est anti-physiologique. Toutes les approches qui prônent cet usage ou toute autre mesure pour lutter contre la maladie aiguë, font la preuve de leur méconnaissance en matière de santé. Il ne faut jamais chercher à faire disparaître les symptômes d'une maladie. Il faut plutôt identifier la cause de ces symptômes et la supprimer. Or cette cause se trouve généralement dans un mode de vie défectueux. C'est pourquoi il convient toujours, dans le traitement des maladies, d'étudier minutieusement les habitudes de vie d'un malade.

Le traitement de la maladie aiguë est fort simple. Il est dicté par la logique même des choses. Puisqu'il faut favoriser l'effort curateur de l'organisme, il convient d'épargner le plus possible les forces du malade. Le repos s'impose donc de toute nécessité. Il faut aussi éviter de trop alimenter le malade. Surcharger ses organes digestifs ne ferait que lui imposer une dépense superflue d'énergie. Il faut en outre lui fournir la chaleur nécessaire, lui assurer la tranquillité d'esprit et le faire boire, selon sa soif, de l'eau pure tout simplement.

Orientation de l'énergie nerveuse

Avant d'aller plus loin et de parler de la maladie chronique, répondons tout de suite à une objection qui pourrait être soulevée : comment un organisme soumis à un haut taux de rétention de toxines, par manque d'énergie nerveuse, peut-il trouver l'énergie nécessaire pour réaliser ce processus vigoureux de purification qu'implique la maladie aiguë ? La réponse à cette question est élémentaire : tout simplement par une réorientation temporaire de l'énergie nerveuse. En période de maladie aiguë, l'individu se sent plus faible, il est las, son pouvoir digestif est réduit, les sucs digestifs ne sont plus sécrétés avec la même intensité, l'appétit disparaît. Bref, le malade sent la nécessité de se reposer. Tout ceci indique que les quantités d'énergie nerveuse généralement consacrées au fonctionnement normal de tout l'organisme sont maintenant surtout dirigées vers les organes d'élimination. C'est grâce à cette réorientation de l'énergie nerveuse que la maladie aiguë est rendue possible.

La maladie chronique

Qu'en est-il maintenant des maladies de type chronique ? Disons tout de suite qu'elles peuvent être évitées et qu'il est toujours préférable de les prévenir. En effet, si l'on ne s'opposait pas systématiquement à la maladie aiguë, si on permettait de suivre son cours et d'atteindre sa finalité à ce processus de désintoxication de

l'organisme, les maladies chroniques seraient beaucoup plus rares. C'est en grande partie parce que les maladies de type aigu sont combattues par des pratiques contraires aux lois les plus élémentaires de la physiologie que les maladies chroniques apparaissent.

Lorsqu'un organisme n'est pas parvenu à abaisser son taux de toxémie à un niveau normal, en dépit des efforts répétés, déclenchés par la maladie aiguë, il s'épuise de plus en plus. Le taux de toxémie demeure alors trop élevé. L'organisme doit donc trouver un autre moyen pour abaisser ce taux. Puisque les efforts brusques ne lui sont plus permis parce qu'il est vraiment trop dévitalisé (ses réserves d'énergie nerveuse étant à peine suffisantes pour assurer le maintien des fonctions vitales), l'organisme se voit forcé de procéder à une élimination lente et généralement insuffisante des toxines qui encombrent ses tissus. C'est le mieux qu'il puisse faire dans les circonstances.

Dans la maladie chronique, l'élimination des toxines n'est jamais complète et suffisante. Ainsi, le taux de toxémie tend à s'accroître continuellement. C'est pourquoi des ravages sérieux s'opèrent au sein des différents tissus de l'organisme par la présence maintenue et irritante des toxines. Nous assistons dès lors à une détérioration progressive de certains organes. Selon l'endroit où se logent les toxines, les tissus sont désormais lésés. Dans le cas de l'arthrite, par exemple, les déchets de type urique se placent au niveau des articulations et finissent par causer une détérioration importante.

La maladie chronique est donc synonyme de dégénérescence. Lorsqu'un organisme atteint ce stade, il est en voie de déchéance grave qui ne peut que le conduire à une fin prématurée. Cette fin sera d'autant plus rapprochée si les organes touchés sont plus indispensables à la vie. Ainsi, lorsque le cœur est touché, le malade chronique a moins de chances de vivre vieux que si l'intoxication tissulaire touche un organe moins vital.

Contrairement à ce que plusieurs pensent, la maladie chronique peut cependant se guérir. La situation n'est pas nécessairement irréversible. C'est le cas du moins dans les premières phases de la maladie. Évidemment, si la rétention de toxines dure depuis très longtemps, il se peut qu'elle détruise irrémédiablement les cellules d'un tissu. La guérison devient alors impossible. Heureusement, dans bien des cas, la destruction cellulaire demeure partielle. Dès lors, tous les espoirs sont permis, si l'on sait prendre les mesures nécessaires pour rétablir la situation, c'est-à-dire permettre l'élimination des toxines et la réparation des dommages tissulaires.

Le traitement de la maladie chronique

Ici encore, le traitement devra être essentiellement orienté vers la désintoxication. La cause de la maladie demeurant fondamentalement la même, il convient bien sûr de la supprimer. Dans le cas d'une maladie chronique, il faudra plus de temps pour rétablir le malade que dans le cas d'une maladie aiguë. Néanmoins, c'est encore le repos, sous toutes ses formes, qui viendra permettre de refaire les réserves d'énergie nerveuse du malade, réserves essentielles au travail de l'auto-guérison.

On verra d'abord à corriger progressivement les mauvaises habitudes de vie du patient. Simultanément, on procédera à une cure de désintoxication dont l'intensité sera déterminée en fonction de la vitalité du patient. On verra aussi à combler, s'il y a lieu, les carences nutritionnelles, généralement assez marquées chez les malades chroniques.

C'est un art relativement difficile que celui de bien soigner les malades chroniques. Pour s'en tirer avec brio, il faut posséder de solides connaissances. Il faut surtout savoir que ce n'est pas en empoisonnant davantage le malade chronique qu'on parviendra à le guérir. Par conséquent, le recours aux médicaments de synthèse est définitivement contre-indiqué.

Nous ne pouvons passer sous silence les dangers rattachés à certaines pratiques dans le traitement des maladies chroniques. Celles qui impliquent le recours à des médicaments toxiques relèvent d'une attitude nettement non-scientifique. Ces médicaments toxiques s'ajoutent à la toxémie du sujet et précipitent sa dégénérescence.

Les approches, d'autre part, qui n'utilisent pas de médicaments toxiques, mais qui ne proposent pas non plus une véritable désintoxication, sont également erronée. Si elles ont le mérite de ne pas accentuer la toxémie, elles ne corrigent pourtant rien. Or une telle désintoxication s'impose de toute nécessité dans le traitement des maladies chroniques. Seule une approche qui recherche et corrige les mauvaises habitudes de vie du patient, favorisant ainsi sa désintoxication, peut être considérée comme scientifique et salutaire.

Différents stades dans l'évolution des maladies

À la lumière de ce qui vient d'être décrit, on peut maintenant déterminer les différents stades dans l'évolution de la maladie.

Le tout premier stade réside dans les mauvaises habitudes de vie. Ces habitudes donnent lieu au phénomène de l'**ÉNERVATION** qu'on peut définir comme étant une perte d'énergie nerveuse.

À son tour, l'énervation entraîne un ralentissement des émonctoires (organes chargés d'éliminer les substances indésirables qui se trouvent dans l'organisme). Ce ralentissement émonctoriel conduit à la **TOXÉMIE** ou rétention anormalement élevée de déchets qui stagnent dans l'organisme.

Cette toxémie provoque alors un phénomène d'**IRRITATION** de certains tissus de l'organisme, dépendamment de l'endroit où se logent les toxines.

L'irritation conduit au phénomène de l'**INFLAMMATION**. Il s'agit d'un mécanisme de défense déclenché par l'organisme dans le but de se protéger contre l'irritation.

L'inflammation est donc un mécanisme utile à l'organisme. Elle permet de neutraliser les agents irritants par un mécanisme de dilution et d'accentuation de la circulation. L'inflammation est en effet accompagnée d'une rétention de liquide autour du tissu irrité et d'une augmentation de la circulation sanguine. Étant protecteur, le mécanisme de l'inflammation ne devait pas être combattu. Le recours aux médicaments anti-inflammatoires n'est pas justifié. Ces médicaments ont une action anti-physiologique.

Si l'individu parvient à identifier les agents irritants impliqués dans le phénomène de la toxémie et qu'il modifie sérieusement ses mauvaises habitudes de vie, de façon à supprimer les agents irritants, l'inflammation permettra de solutionner le problème. Mais si l'agent n'est pas identifié ni supprimé, le stade suivant de la maladie sera celui de l'**ULCÉRATION**. Ce stade est justifié par la présence continue d'agents qui irritent un tissu. L'ulcération implique une perte de matière tissulaire, parce que le phénomène de l'inflammation ne s'est pas avéré suffisant pour contrer le problème de l'irritation.

Pour pallier au problème de l'ulcération, l'organisme déclenchera le mécanisme de l'**INDURATION**. Il s'agit de la formation d'un tissu durci qui servira à remplacer les tissus détruits par l'ulcération. L'induration est un autre mécanisme protecteur. Cependant il faut bien comprendre ici qu'un tissu cicatriciel durci n'est pas fonctionnel. Par exemple, lorsque l'organisme produit un tel tissu pour pallier à un ulcère stomacal, ce tissu induré et sclérosé se formant à un certain endroit de la muqueuse de l'estomac ne peut pas produire de sucs gastriques. L'induration entraîne donc nécessairement une perte de capacité fonctionnelle.

L'induration, toujours si le phénomène de l'irritation persiste (faute d'une correction des mauvaises habitudes de vie) sera suivie du phénomène de la **TUMÉFACTION**. Il s'agit d'une tentative de la part de l'organisme pour isoler (enkyster) des agents irritants pour ainsi les rendre moins nocifs. Au départ, la tuméfaction donne généralement lieu à une tumeur bénigne.

Cette tumeur pourra éventuellement devenir maligne. C'est alors le phénomène de la **CANCÉRISATION** qui se manifeste. Il s'agit du dernier stade dans l'évolution des maladies. L'organisme peut, dans certaines conditions, surmonter le cancer. Il n'en reste pas moins qu'il s'agit assez souvent d'une maladie terminale.

Médication abusive et non scientifique

L'utilisation de mesures abusives et intoxicantes dans le traitement de la plupart des maladies est injustifiée. Elle repose sur une théorie voulant que la maladie soit une sorte d'agression venant de l'extérieur. Les virus et les microbes seraient notamment, selon cette théorie, les véritables agents pathogènes. Pourtant, les virus et les microbes ne peuvent proliférer que dans les tissus affaiblis. Ils sont dépourvus dans un milieu pur, et ne peuvent y subsister et se multiplier. Les gens en bonne santé, disposant de tissus de qualité et de bonnes réserves d'énergie nerveuse,

sont pour ainsi dire immunisés contre les microbes, leurs défenses naturelles étant très efficaces.

La preuve réside dans le fait que certains individus, mis en présence de "porteurs de germes", ne sont jamais atteints par la maladie pour autant. Leur organisme est suffisamment vitalisé pour résister victorieusement à toutes formes d'agression microbienne. Ces individus possèdent ce qu'Alexis Carrel appelait l'immunité naturelle.
L'expérience de tous les jours nous fournit mille et un exemples de ce type d'immunité. N'est-il pas vrai que bien des gens, vivant au milieu de personnes aux prises avec le virus de la grippe, n'en sont nullement affectés. Ce type d'immunité est également observé avec plusieurs autres agents pathogènes. Toutes les personnes entrant en contact avec des tuberculeux ne contractent pas nécessairement la tuberculose. C'est donc que leur organisme est en mesure de combattre efficacement l'intrusion microbienne.

Si donc certains individus parviennent à développer cette immunité naturelle, n'est-il pas logique de tenter d'en comprendre le mécanisme afin de pouvoir reproduire le phénomène ? Plutôt que de vouloir combattre les virus et les microbes à l'aide de substances toxiques (les antibiotiques ne sont-ils pas des substances qui, par définition, tuent la vie ?), ne serait-il pas plus normal d'essayer de renforcer le terrain organique ? C'est la méthode que privilégie l'approche HYGIONOMISTE®.

La science de la santé

Les notions de santé et de maladie donnent souvent lieu à de la confusion. Il importe de comprendre clairement et définitivement qu'il existe une unité fondamentale entre la santé et la maladie. Tous les êtres vivants sont en lutte constante pour maintenir en eux le plus haut niveau de santé possible. Selon les circonstances, certains mènent cette lutte avec beaucoup d'efficacité. On dira d'eux qu'ils jouissent d'une bonne santé. D'autres mènent une lutte plus difficile. On dira d'eux qu'ils sont malades, En réalité, dans un cas comme dans l'autre, on assiste à cet effort incessant de l'organisme pour maintenir ou retrouver la santé.

Le pouvoir auto-guérisseur

Le pouvoir auto guérisseur fait référence à la capacité intrinsèque à tous les organismes vivants de pouvoir chercher à conserver l'ordre biologique nécessaire à leur bon fonctionnement et au maintien de leur santé tissulaire, donc à leur survie. Cet effort constant, réalisé en vue d'obtenir le plus haut degré de santé possible, est donc relié à l'activité de ce pouvoir. Cette disposition est inhérente à tous les êtres vivants. Le pouvoir auto-guérisseur existe au même titre que le pouvoir de respirer, de digérer, d'assimiler, d'éliminer, etc. Si l'être humain peut, grâce à la complexité de son organisme,

voir s'accomplir en lui toutes ces fonctions vitales, il est en droit aussi de s'attendre à guérir. Les mêmes forces qui justifient la santé, assurent aussi la guérison.
Le pouvoir auto-guérisseur opère chaque fois que la situation l'exige. Guérir est donc la chose la plus normale du monde. Si la guérison ne se produit pas, trois raisons peuvent expliquer ce fait. D'abord, le malade peut être trop dévitalisé. Il ne dispose plus d'énergie nerveuse en quantité suffisante pour que les forces d'auto-guérisons puissent s'actualiser normalement. En second lieu, un organisme peut être tellement détérioré que toute réparation tissulaire est devenue impossible. Un organe dont trop de cellules sont détruites ne peut plus retrouver son intégrité fonctionnelle. Troisièmement, et c'est ce qui se produit le plus fréquemment, le malade est mal soigné. Au lieu d'aider son organisme à se guérir, le traitement joue en sens inverse. Plutôt que de favoriser la récupération de l'énergie nerveuse et la désintoxication, le traitement épuise davantage le malade, en même temps qu'il l'intoxique encore plus.

Lorsqu'un individu malade se guérit tout en recourant à des substances toxiques, la guérison s'accomplit malgré la consommation de ces substances. Elle eut été plus rapide et plus économique pour les forces vitales de l'organisme si le malade n'avait pas pris ces substances. En les prenant, le malade force son organisme non seulement à faire des efforts pour se débarrasser des toxines qui l'encombraient, mais aussi à neutraliser et éliminer la substance médicamenteuse.

Refoulement des symptômes

Souvent, aussi, la guérison ne s'accomplit qu'à moitié lorsqu'un malade consomme des substances toxiques. Nous devons toujours nous demander s'il y a eu guérison véritable, ou s'il ne s'est tout simplement pas produit un simple refoulement des symptômes. Si seuls les symptômes ont disparu, sans qu'il y ait désintoxication, on aura tout simplement orienté le malade un peu plus vers le stage chronique de la maladie.

S'attaquer aux symptômes pour chercher à les faire disparaître absolument, c'est faire preuve de bien peu de logique. Une personne qui a mal à la tête et à qui l'on donne de l'aspirine, pourrait voir ses maux de tête disparaître. Mais que fait-on pour faire disparaître la cause de ces maux de tête ? Cette cause doit bien exister. À moins que l'on soutienne que les maux de tête sont dus à une carence en aspirine, le recours à ce médicament est un non-sens. Il faudrait plutôt tenter d'éliminer la source de ces maux (fatigue, stress, difficultés digestives ou autre).

L'exemple donné ici peut sembler simple. Il n'en illustre pas moins une situation très réelle. Combien d'affections traite-t-on uniquement au niveau symptomatique ? Lorsqu'on étudie cette question sérieusement, on s'aperçoit que de nombreuses affections font l'objet de semblables traitements. Diminuer la douleur ou les symptômes n'est pas synonyme de guérison. Procéder ainsi est pourtant aussi dangereux et illogique que le geste d'un automobiliste qui enlèverait la petite lumière rouge qui

s'allume sur le tableau de bord de sa voiture pour indiquer que ses freins sont défectueux, plutôt que de les faire réparer !

Il n'est pas sage de traiter sa voiture "symptomatiquement". Pourquoi le fait-on alors pour la machine humaine ? Il faut toujours aller à la cause d'un mal pour apporter une solution véritable. Il convient donc de rechercher celle-ci, de l'identifier clairement et de proposer des moyens efficaces pour la supprimer. Ceci fait, les symptômes qui ne sont rien d'autre en réalité que des signaux d'alarme, disparaissent d'eux-mêmes et tout rentre dans l'ordre. La véritable approche en matière de maladie devrait toujours être essentiellement causale.

L'expérience au quotidien

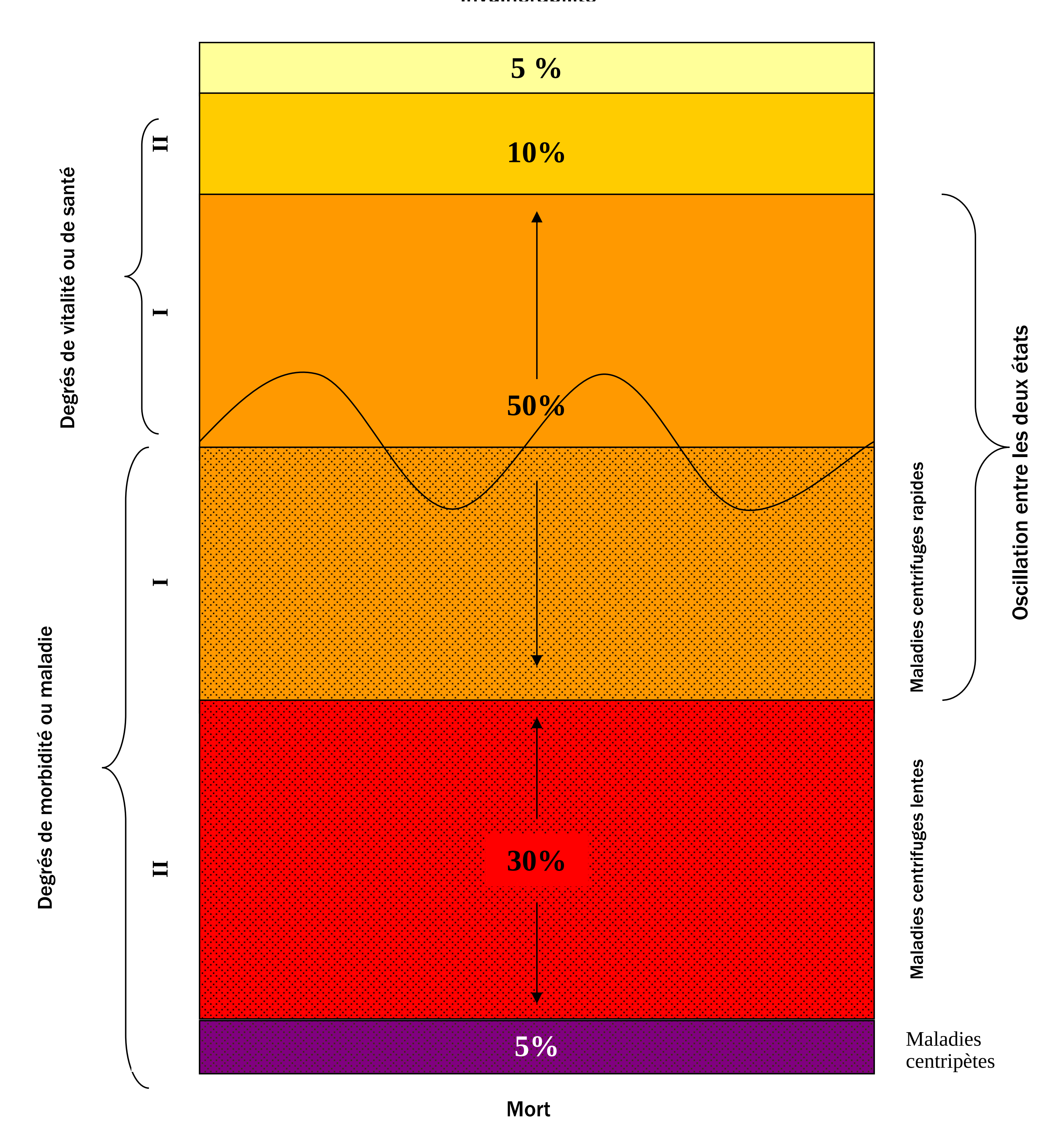
Tous les principes énumérés plus haut sont vérifiables dans notre vie de tous les jours. Ce qui fait la valeur de cette approche, c'est que ses applications peuvent être vérifiés concrètement en tout temps.

Pour ceux qui appliquent ces principes et qui en constatent continuellement l'efficacité, la valeur de l'approche HYGIONOMISTE® en naturopathie a fait ses preuves. Ces derniers savent que les résultats obtenus sont tout à fait normaux, car ils s'inscrivent au sein même des grandes lois de la vie. Ils ont expérimenté le fait que la santé s'améliore chaque fois que l'on réussit à plonger l'organisme dans des conditions qui favorisent la récupération de l'énergie nerveuse, la désintoxication et le comblement des diverses carences nutritionnelles.

L'approche HYGIONOMISTE® ne fait rien d'autre que rechercher ces conditions favorables à la santé et les communiquer à tous ceux qui veulent bien les entendre. Le naturopathe indique ce qui doit être corrigé ; le patient applique ses conseils ; le pouvoir auto-guérisseur réalise le travail de guérison. Pour définir correctement le naturopathe, il faut le présenter comme étant un véritable professeur de santé. Il fait en effet tout ce qui est en son pouvoir pour enseigner la manière de l'accroitre et la promouvoir.

Dans un premier temps, nous avons exposé notre théorie de la santé et de la maladie. Nous étudierons le point de vue du Professeur P. V. Marchesseau sur cette question. Plus particulièrement, nous reprenons un schéma qu'il a conçu dans le but d'apporter une explication de la santé et de la maladie. En définitive, l'explication du Professeur Marchesseau rencontre la nôtre, même si elle est exposée dans des termes différents.

Ce schéma se trouve à la page suivante:


Invulnérabilité
5 %
10%
50%
30%
5%
Mort
Degrés de vitalité ou de santé
II
I
Degrés de morbidité ou maladie
I
II
Maladies centrifuges rapides
Maladies centrifuges lentes
Maladies centripètes
Oscillation entre les deux états

Notons d'abord que ce schéma est représenté par un rectangle qui repose sur sa plus petite base. À l'intérieur de ce rectangle, le phénomène de la vie est représenté. Il est constitué de deux sections : une section non-tramée et une section tramée. La section non-tramée, constituée de trois parties, représente la santé ou les degrés de vitalité. Dans la partie supérieure de couleur jaune pâle (portant le numéro III) on note la mention de 5%. Il s'agirait de la portion de la population qui jouit du plus haut niveau de vitalité. Dans cette portion, on trouve des gens qui ne sont pratiquement jamais malade.

Dans la partie de couleur jaune (portant le numéro II) se trouverait 10% de la population qui n'est que rarement malade. Ces gens disposent d'une bonne vitalité.

Dans la partie supérieure orangée (portant le numéro I) et dans la partie inférieure orangée (portant l'autre numéro I) on trouve la mention de 50%. Ceci signifie que 50% des gens oscillent entre l'état de santé et le premier stade de la maladie. Le Professeur Marchesseau identifie ce stade comme étant celui des maladies centrifuges rapides. Ce stade correspond à celui que nous avons identifié aux maladies aiguës dans la première partie de notre premier cours. Cette catégorie d'individus, comme l'indique la ligne qui oscille entre la section non-tramée et la section tramée, est tantôt en santé et tantôt malade. Ce serait le lot de la moitié de la population selon le Professeur Marchesseau.

Dans la section rouge (portant le numéro II), on trouverait 30% de la population. Il s'agit des gens qui, selon Marchesseau, se situent dans la catégorie des maladies centrifuges lentes. Dans nos propres mots, il est tout simplement question ici des maladies chroniques.

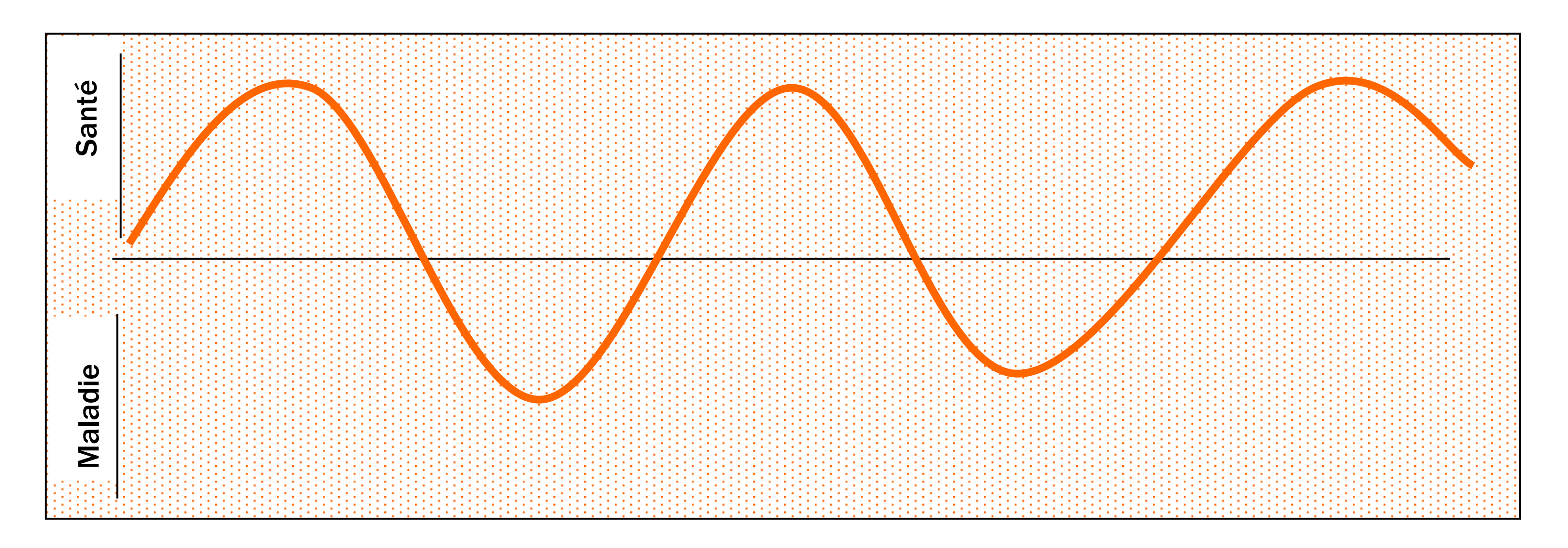
Remarquons que les termes utilisés par Marchesseau décrivent bien la réalité des maladies aiguës et des maladies chroniques. Dans la maladie aiguë, les toxines sont expulsées de l'organisme (action centrifuge) et l'opération se fait d'une manière rapide. Dans la maladie chronique, les toxines sont toujours expulsées de l'organisme (action centrifuge), mais d'une manière lente et insuffisante.

Dans la section inférieure de couleur mauve, celle au bas du rectangle, on trouve le chiffre de 5%. Il s'agit de la section réservée à ce que Marchesseau appelle les maladies centripètes. Dans ce type de maladies, les toxines ne sont plus expulsées hors de l'organisme, mais stagnent à l'intérieur des tissus. Les maladies centripètes correspondent à ce que nous avons décrit comme étant les phases de la tuméfaction et de la cancérisation. Les maladies centripètes correspondent donc plus ou moins aux maladies terminales. Dans la population, 5% des gens, selon Marchesseau, se retrouveraient dans cette situation dramatique.

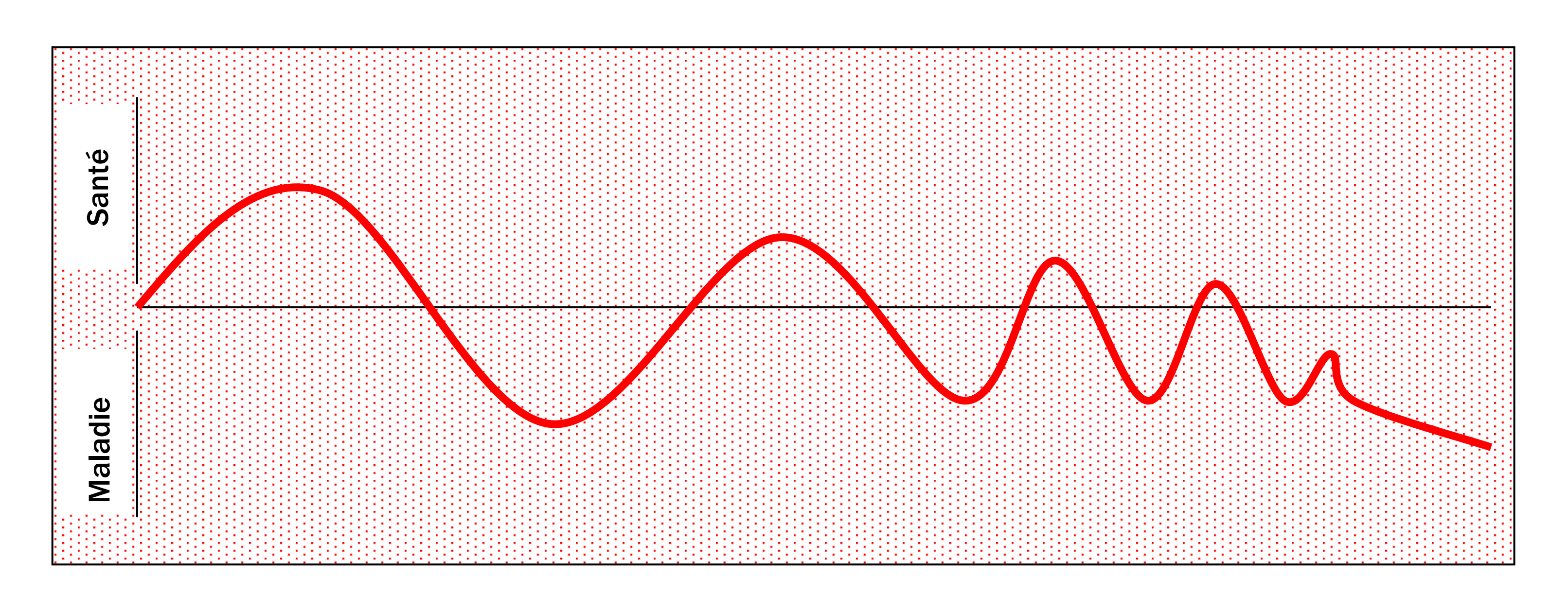
Les pourcentages fournis par Marchesseau sont évidemment arbitraires. Dans la réalité, ils pourraient donc varier quelque peu. Ceci n'enlève rien à la valeur du schéma proposé par Marchesseau. Ce schéma illustre bien les notions de santé et de maladie.

Trois situations particulières

Le Professeur Marchesseau offre aussi trois graphiques qui indiquent la situation évolutive des individus, face à la santé ou à la maladie. Voici le premier de ces graphiques.

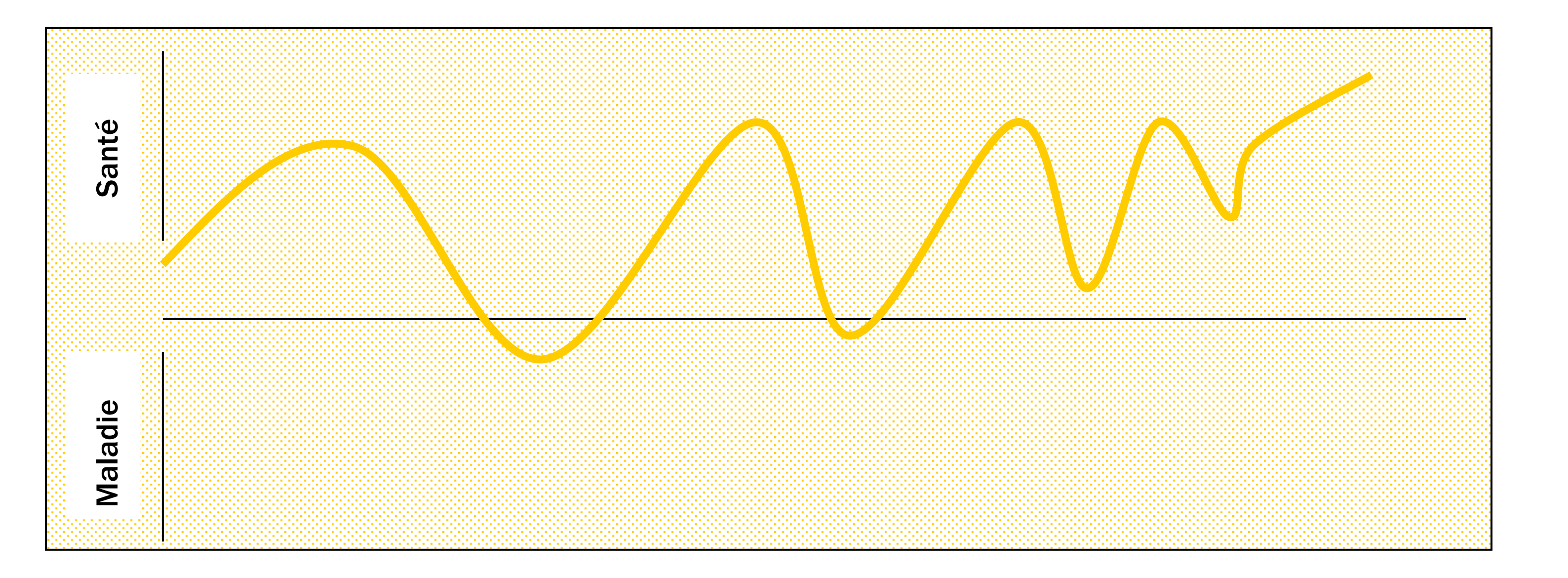


La figure ci-haut montre une courbe avec ses phases successives de santé et de maladie. Cette courbe représente la situation de plusieurs individus qui sont tantôt en santé et tantôt en maladie. Il ne s'agit pas de la courbe idéale, mais néanmoins d'une courbe relativement acceptable.



La figure ci-haut représente une courbe évoluant vers l'aggravation. On voit que la courbe qui se situe au départ de part et d'autre de ligne de démarcation, entre la santé et la

maladie, a tendance à s'orienter de plus en plus vers le bas. À un certain point, elle oscille carrément en bas de cette ligne de démarcation. Ceci signifie que l'individu se retrouve désormais dans un état constant de maladie.



La figure qui précède montre une courbe qui évolue vers la guérison. Au départ, on note une oscillation entre la santé et la maladie. Mais on constate aussi que l'individu oscille éventuellement en haut de la ligne qui fait la démarcation entre l'état de la santé et de la maladie. Comme l'oscillation se fait au-dessus de cette ligne, ceci indique que la situation de l'individu devient de plus en plus favorable. C'est cette courbe qui représente la situation idéale.

-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-

Textes complémentaires

Voici quelques textes qui complètent le premier cours. Ils se rapportent à des éléments portant sur ce cours et permettent de mieux en saisir certains aspects.

Inflammation

L'objectif principal de l'inflammation est de localiser les irritants (microbes par exemple) en établissant autour d'eux une barricade de tissu inflammatoire qui les empêche de se répandre dans le sang, ce qui risquerait de provoquer l'empoisonnement et la mort.
Hans Selye, Le stress sans détresse, Éditions La Presse, 1974, p. 53.

Fonctionnement électrique du corps (énergie nerveuse)

Le corps fonctionne électriquement. Ce phénomène a été démontré par le Dr Linus Pauling, prix Nobel. Alors qu'il travaillait pour le compte de l'Université de technologie, en Californie, le Dr Pauling a pu montrer qu'on trouve suffisamment d'électricité dans le sang pour allumer une ampoule de25 watts pendant 5 minutes. Cette quantité d'électricité peut paraître faible, mais en termes d'économie électrique du corps, elle est amplement suffisante. De son côté, le Dr Frederick Golla, ex-professeur de pathologie à l'Université de Londres, a montré que le cerveau, à la manière d'un condensateur, emmagasine l'électricité dans ses cellules nerveuses. Cette électricité s'accumule et se décharge constamment.

Encyclopedia of Common Diseases, Rodale Press. p. 494.

Échapper à la maladie

L'homme ne devrait pas être malade, il le devient par sa faute (ou celle de ses pères). Pour éviter la maladie, ou se guérir, sa seule chance est de suivre l'enseignement naturopathique avant qu'il ait perdu définitivement la dernière étincelle de cette force vitale, qui perpétue les races. Vivons conformément à nos besoins organiques pour ne pas tomber malade…et de la même façon, ce qui est logique, pour nous guérir de tous nos maux, sans exception dans la mesure où le mal pourra, encore, biologiquement être vaincu.

P.-V. Marchesseau, dans la préface d'un livre de Grégoire Jauvais : Guérir sans nuire par l'aliment biologique humain, Diffusion Nouvelle du Livre, 1962, p. 8-9

Modification des mauvaises habitudes de vie

Dans un de ses nombreux ouvrages, Paul Carton, médecin naturiste, cite Hippocrate : *« Quand on est tombé malade, il faut changer de manière de vivre. Il est clair que celle qu'on suivait est mauvaise en tout ou en grande partie ou en quelque chose. »*

Paul Carton, L'Art médical, Librairie Le François, 1965, p. 12.

Toxémie

« Toxemia is the presence in the blood, lymph, secretions and cells of any substance, from any source, which, in sufficient quantity, will impair organic functions. Toxemia means the presence of too great a percentage of toxins in the tissues and fluids of the body. There is a normal amount of toxins in the body at all times. These become foes of life only when they are permitted to accumulate beyond the normal limit. »

Herbert M. Shelton, Health for All, p. 19.

Traduction libre de la citation :
« *La toxémie est la présence dans le sang, la lymphe, les sécrétions et les cellules de toute substance, de toute source, qui, en quantité suffisante, altérera les fonctions organiques. La toxémie signifie la présence d'un pourcentage trop élevé de toxines dans les tissus et les fluides du corps. Il y a une quantité normale de toxines dans le corps en tout temps. Celles-ci ne deviennent des ennemis de la vie que lorsqu'elles sont autorisées à s'accumuler au-delà de la limite normale. »*

[][][][][][][][]